

بهترین ویتامین ها برای کاهش وزن



کنترل وزن بدن و عملکردهای مرتبط با آن مثل اشتها، گرسنگی، متابولیسم عمومی، متابولیسم چربی ها و قندها، کالری سوزی و امثال این با مصرف مطلوب ویتامین بسیار کارآمدتر عمل می کند. همه اینها نقش مهمی در حفظ سلامت و وزن سالم دارند و بیشتر این ویتامین ها در کنار هم عمل میکنند به همین دلیل نمی توان ویتامین خاصی را بهترین ویتامین برای کاهش وزن معرفی کرد.

سلامت نیوز: کنترل وزن بدن و عملکردهای مرتبط با آن مثل اشتها، گرسنگی، متابولیسم عمومی، متابولیسم چربی ها و قندها، کالری سوزی و امثال این با مصرف مطلوب ویتامین بسیار کارآمدتر عمل می کند. همه اینها نقش مهمی در حفظ سلامت و وزن سالم دارند و بیشتر این ویتامین ها در کنار هم عمل میکنند به همین دلیل نمی توان ویتامین خاصی را بهترین ویتامین برای کاهش وزن معرفی کرد.

مهمترین ویتامین ها و موادمعدنی برای کاهش وزن عبارتند از: ویتامین B2، B3، B5، B6، کولین (بخشی از B-کمپلکس)، اینوسیتول (بخشی از B-کمپلکس) و ویتامین C.

ویتامین B2 (ریبوفلاوین)

این ویتامین برای عملکرد سالم غده تیروئید و متابولیسم اهمیت زیادی دارد. منابع خوب غذایی حاوی این ویتامین عبارتند از: شیر، جگر و قلوه، بادام، پنیر، تخم مرغ، سبزیجات برگدار.

ویتامین B3 (نیاسین)

این ویتامین نیز مانند ویتامین B2 برای تولید هورمون تیروئید اهمیت دارد. ویتامین B3 همچنین بخشی از عامل تحمل گلوکز (GTF) می باشد که در مواقعی که قند خون بالا می رود ترشح می شود. منابع خوب از این ویتامین عبارتند از: سبوس گندم، جگر، ماهی تن، مرغ، گوشت، تخم مرغ، ماهی اسقومری، ماهی سالمون، جو دوسر، جو، دانه های گندم، پنیر، میوه خشک، برنج قهوه ای.

ویتامین B5 (اسید پانتوتنیک)

هرنوع کمبود این ویتامین بر ظرفیت بدن برای مصرف چربی اثر می گذارد. ویتامین B5 همچنین نقش مهمی در تولید انرژی و کمک به عملکرد غده آدرنال دارد. منابع خوب از این ویتامین عبارتند از: جگر و قلوه، گوشت، مرغ، آجیل، دانه های گندم، سبوس گندم، تخم مرغ، شیر، جو دوسر، جو، دانه ها، نان دانه کامل، سبزیجات.

ویتامین B6 (پیریدوکسین)

این ویتامین تولید هورمون تیروئید و متابولیسم را تنظیم می کند. منابع خوب از آن عبارتند از: مخمر آجیو، سبوس گندم، جو دوسر، ساردین، ماهی ماکارل، مرغ، گوشت گاو، آوکادو، موز، برنج قهوه ای، کلم، میوه خشک، تخم مرغ، شیر.

کولین

کولین که بخشی از ویتامین B کمپلکس است، یک ویتامین واقعی نیست چون در کبد ساخته می شود. کولین برای متابولیسم خوب چربیها مورد نیاز است. کمبود کولین موجب می شود که چربی ها در کبد انباشته شوند. منابع خود از آن عبارتند از: جگر گاو، دل گاو، زرده تخم مرغ، گل کلم، بادام زمینی.

اینوسیتول

این ویتامین نیز مثل کولین بخشی از ویتامین B کمپلکس است و درون بدن ساخته می شود. اینوسیتول برای کمک به متابولیسم چربی ها با کولین ترکیب می شود. منابع خوب از این ویتامین عبارتند از: دل گاو، جگر گاو، سویا، تخم مرغ، مرکبات، دانه های کامل، آجیل.

ویتامین C

این ویتامین فواید بسیار زیادی برای بدن دارد که از جمله آن تبدیل خوب گلوکز به انرژی در سلول هاست. منابع خوب از این ویتامین عبارتند از: کلم بروکلی، فلفل سبز، کیوی، کلم بروکسل، لیمو، پرتقال، توت فرنگی، کلم.